

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

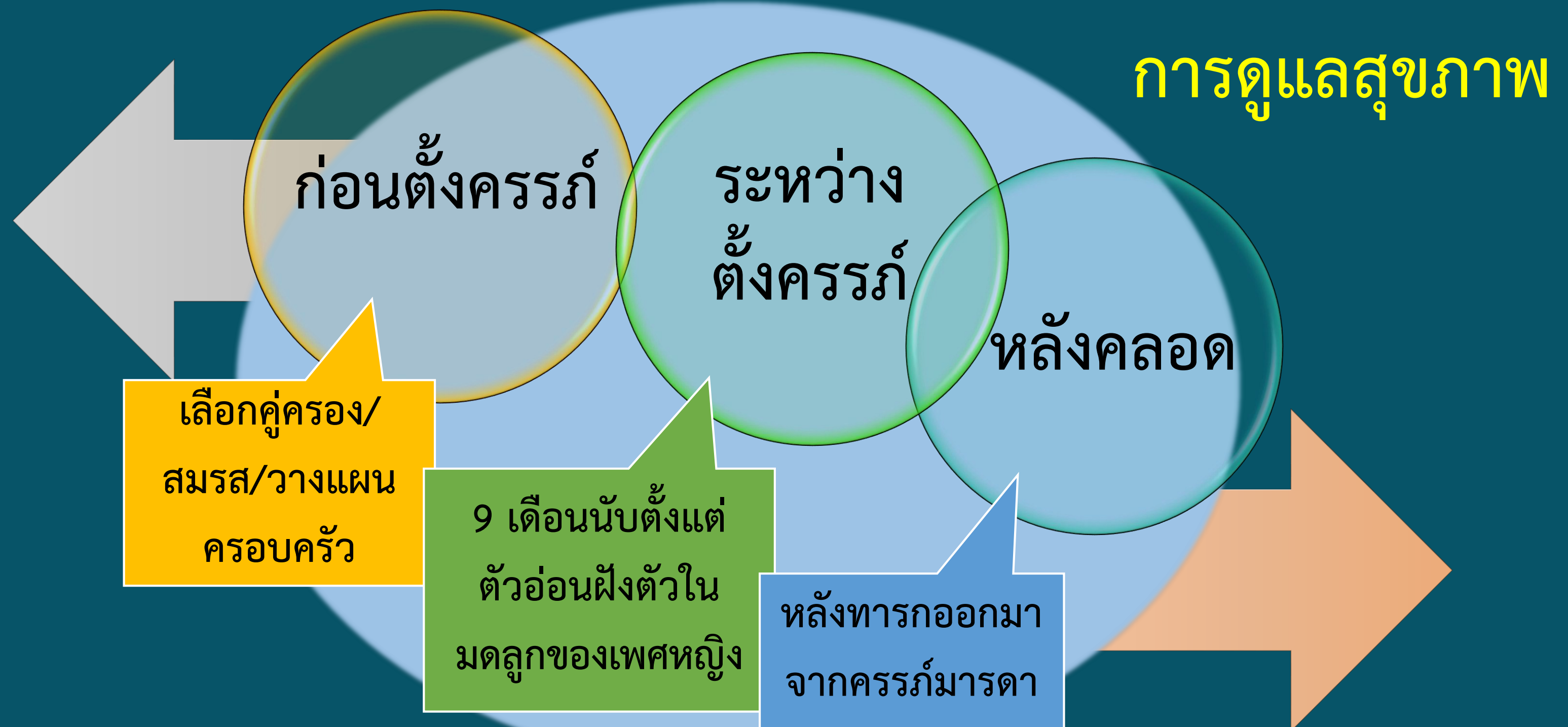
การวางแผนครอบครัว



ทบทวนความรู้เดิม

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล
อนามัยแม่และเด็ก

การอนามัยแม่และเด็ก (maternal and child health)



การวางแผนครอบครัว



เรื่อง การวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 11

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีการวางแผนครอบครัวได้



เรื่อง การวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 11

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

วิเคราะห์ข้อมูลความสำคัญ
ของการวางแผนครอบครัวได้



เรื่อง การวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 11

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

1. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้
2. เห็นความสำคัญของการวางแผน

อนามัยแม่และเด็ก



ดูภาพแล้วตอบคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็น



ดูภาพแล้วตอบคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

“ขนาดของครอบครัว” เรากำหนดได้หรือไม่



ดูภาพแล้วตอบคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

“ขนาดของครอบครัว” เรากำหนดได้หรือไม่



ครอบครัวขนาดเล็ก
ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก



ครอบครัวขนาดใหญ่
ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ๆ และปู่ ย่า
หรือตา ยาย ญาติพี่น้อง

คำตอบ

ขนาดของครอบครัวเราสามารถกำหนดได้โดยการวางแผนครอบครัว
ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกำหนดช่วงเวลา จำนวน ความถี่ หรือเพศ
ในการมีบุตรตามความต้องการร่วมกันของกลุ่มสมรส ตลอดจน
ความเหมาะสมของเศรษฐกิจในครอบครัว
ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการวางแผนครอบครัวมีความสำคัญอย่างมาก
ต่อคุณภาพชีวิตของเราและครอบครัว ตลอดจนมีผลกับขนาดของ
ครอบครัวด้วยนั่นเอง

ดูภาพแล้วตอบคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ถุงยางอนามัย
เกี่ยวข้องอะไร
กับการวางแผนครอบครัว



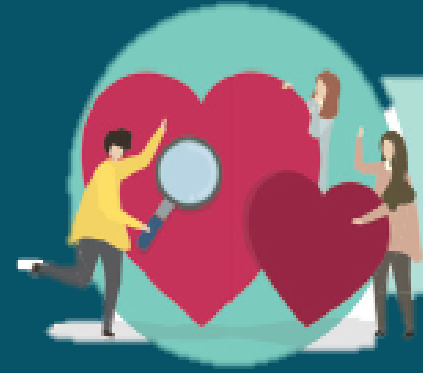
คำตอบ

ถุงยางอนามัยเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการวางแผนครอบครัวในด้านของ การคุมกำเนิด ซึ่งเป็นวิธีการป้องกันการปฏิสนธิ โดยไม่ให้อสุจิของเพศชายที่หลั่งออกมาขณะมีเพศสัมพันธ์เข้าไปผสมกับไข่ของเพศหญิง และเกิดการตั้งครรภ์ได้ ซึ่งการใส่ถุงยางอนามัยนอกจากจะช่วย คุมกำเนิดแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย



การวางแผนครอบครัว





การวางแผนครอบครัว

การตั้งเป้าหมายเพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่
การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน
การวางแผนที่จะมีบุตร ฯลฯ



การวางแผนครอบครัวเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการนำพา
ครอบครัวให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพ
ของสังคมและประเทศชาติ

องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว



1

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ

2

การแต่งงาน ถือเป็นธรรมเนียมที่สำคัญของคู่รัก

3

การอุ้มบุญ อันชอบด้วยกฎหมาย

4

การวางแผนมีบุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร

ตรวจหาโรคตับอักเสบบี

ตรวจชนิดของเลือด
(Rh Factor)

ตรวจความเข้ากันของเลือด

ตรวจกรุ๊ปเลือด



ตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน

ตรวจหาเชื้อไวรัส HIV

ตรวจหาโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์

การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน

การเลือกคู่ครอง

มีความเป็นผู้นำและกล้าตัดสินใจ มีจุดยืนที่มั่นคง

ควรเลือกคนที่มีระดับการศึกษาใกล้เคียงกัน

ฐานะความเป็นอยู่ใกล้เคียงกัน ปรับตัวง่าย

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

มีการทำงานที่สุจริตมั่นคง

มีคุณธรรม

มีทัศนคติที่ตรงกัน



การวางแผนครอบครัว

เป็นการกำหนดแผนการมีบุตรของ
คู่สมรสเพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตร
ให้มีคุณภาพ



นักเรียนสงสัยไหมว่า...

การวางแผนครอบครัวสำคัญอย่างไร



นักเรียนสงสัยไหมว่า...การวางแผนครอบครัวสำคัญอย่างไร



ลดแนวโน้มการเพิ่มประชากร
ของประเทศที่มีอัตราสูงขึ้น

นักเรียนสงสัยไหมว่า...การวางแผนครอบครัวสำคัญอย่างไร



ช่วยให้ครอบครัว
มีสุขภาพกายและใจที่ดี

นักเรียนสงสัยไหมว่า...การวางแผนครอบครัวสำคัญอย่างไร



ทำให้สามารถพัฒนาประชากร
ของประเทศให้มีคุณภาพได้

ควรมีลูกเมื่อไร

สามี ภรรยา
มีการปรับตัวที่ดี
ในชีวิตสมรส



มีเวลาเพียงพอ
สำหรับเลี้ยงดูลูก

มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย
จิตใจ และสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว

สรุปความสำคัญของการวางแผนครอบครัว



ครอบครัว

ช่วยให้คู่สมรสมีบุตร
ได้ตรงตามระดับฐานะ
และความต้องการ

สรุปความสำคัญของการวางแผนครอบครัว



สังคม

ลดปัญหาสังคมต่าง ๆ
เช่น ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งปัญหา
การเพิ่มจำนวนประชากร

สรุปความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

ประเทศชาติ

- มีสัดส่วนจำนวนประชากรที่เหมาะสมกับโครงสร้างการพัฒนาของประเทศ ซึ่งส่งผลดีต่อระบบเศรษฐกิจและสังคม
- ประชากรของประเทศเติบโตอย่างมีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ



การคุมกำเนิด

ชั่วคราว

แบ่งเป็น 2 ลักษณะ

ถาวร

ชาย

หญิง

ชาย

หญิง

ใส่ถุงยางอนามัย

สามารถกลับมา
มีลูกได้อีก

- กินยาคุมกำเนิด
- ใส่ห่วงอนามัย
- ฉีดยาคุมกำเนิด
- ใช้ยาเหน็บช่องคลอด
- นับวันหรือระยะปลอดภัย
- กินยาหลังการร่วมเพศ

• ทำหมันชาย

• ทำหมันหญิง

ไม่สามารถมีลูก
ได้อีกตลอดไป



การคุมกำเนิดเป็นการป้องกัน
ไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์



ถุงยางอนามัยเป็น
วิธีการคุมกำเนิด
ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด



เกมเรียงเวลาว่างแผนครอบครัว



เกมเรียงเวลาวางแผนครอบครัว

วางแผนครอบครัว

เรียนรู้ชีวิตสมรส

มีลูกคนที่ 1

แต่งงาน

คุณแม่ทำหมัน

มีลูกคนที่ 2



แต่งงาน

พ.ศ. 2558



วางแผนครอบครัว

พ.ศ. 2560



มีลูกคนที่ 2

พ.ศ. 2563

พ.ศ. 2559

พ.ศ. 2561

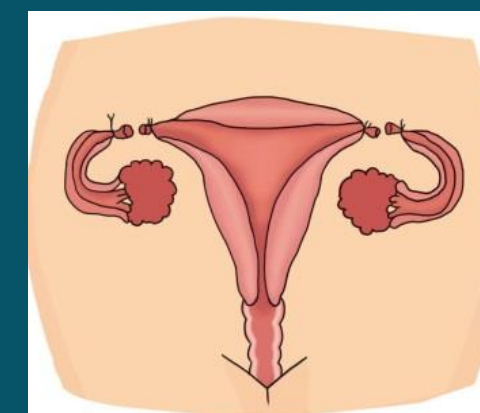
พ.ศ. 2564



เรียนรู้ชีวิตสมรส



มีลูกคนที่ 1



คุณแม่ทำหมัน

วิถีทัศน์हररा साररतीनारू

रूरंग खरकीतीमीरनरू



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ครอบครัวหมี ตอน โชคดีที่มีเงินเก็บ

เผยแพร่โดย : TISCO

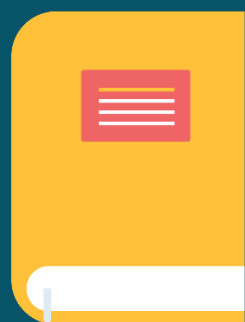
เผยแพร่วันที่ 4 มกราคม 2558

ที่มา : [https://www.youtube.com/
watch?v=t5py-odgzj4&t=82s](https://www.youtube.com/watch?v=t5py-odgzj4&t=82s)

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

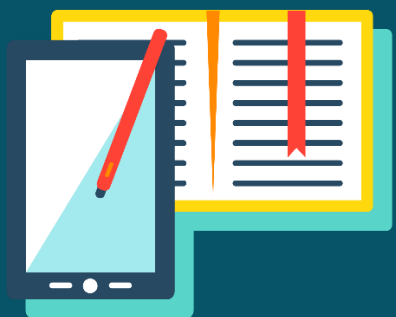


การวางแผนครอบครัวจะช่วยให้คู่สมรส
มีบุตรได้ตรงตามระดับฐานะและความต้องการ
ของครอบครัว ส่งผลต่อการมีประชากร
ที่ถูกเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพผลิตออกสู่สังคม
และประเทศชาติ



บทเรียนครั้งต่อไป

การปฏิบัติที่เหมาะสม
ในการดูแลตนเองและ
สมาชิกในครอบครัว



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ 6

เรื่อง การปฏิบัติตนในการดูแล
ตนเองและบุคคลในครอบครัว

ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง เลี่ยงลูกอย่างไรไม่ให้ตก
เป็นเหยื่อ “ละครหลังข่าว”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th